

СУШИ. РОЛЛЫ

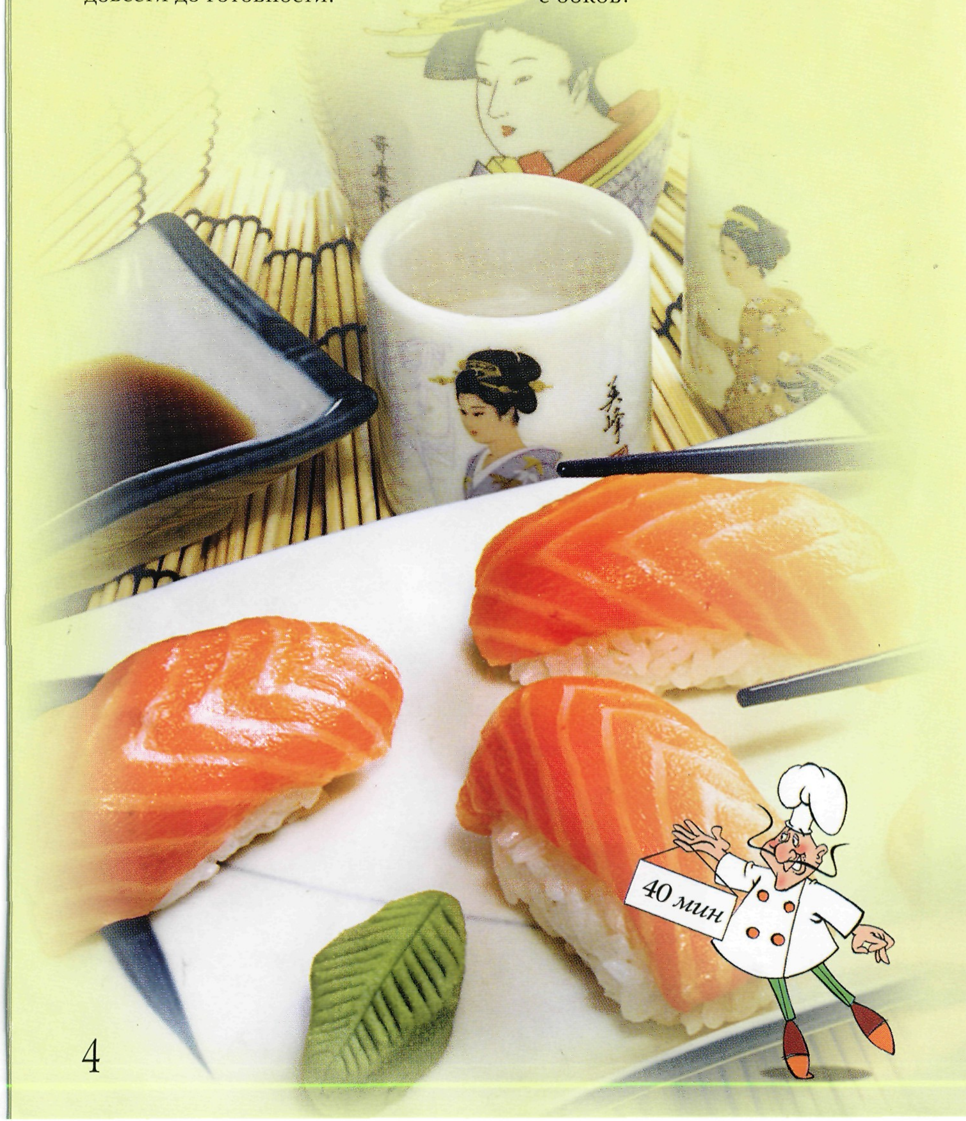
Готовим дома

Суши «Сяки»

- *200 г риса*
- *100 г семги*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *10 г водорослей Комбу*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.
Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Семгу нарезать тонкими ломтиками. Кусочек семги выложить на рис, слегка прижав к нему с боков.





Суши «Чука»

- *200 г риса*
- *100 г водорослей Чука*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *6 полосок нори*

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Рис завернуть в полоску нори, один конец которой нужно смочить водой, чтобы получившаяся корзинка не развалилась. В полученные корзиночки сверху выложить водоросли Чука.

1 ч

Суши «Эби»

- *200 г риса*
- *10 тигровых креветок*
- *1 луковица*
- *2 моркови*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *6 полосок нори*



При употреблении в пищу суши не увлекайтесь соевым соусом, так как он может полностью заглушить вкус риса.

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.
Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

Креветки разморозить, насадить на шпажки и опустить в кипящую воду с целой луковицей и морковью на 3 минуты. Снять со шпажек и очистить от чешуек.
Из охлажденного риса вылепить брусочки. Креветки разрезать вдоль и выложить на брусок риса, слегка прижав к нему. Тонкой полоской нори обвязать рис с креветкой.

Суши «Магуро»

- *200 г риса*
- *100 г тунца*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить брусочки. Тунец нарезать тонкими ломтиками. Ломтик тунца аккуратно выложить на рис, слегка прижав к нему с боков.



Суши «Унаги»

- *200 г риса*
- *100 г копченого угря*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *6 полосок нори*

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить приготовленным соусом и остудить.

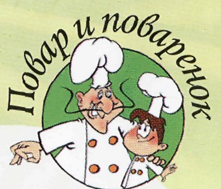
Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки.

Копченый угорь нарезать тонкими ломтиками, выложить на брусок риса и слегка прижать. Рис с копченым угрем обвязать тонкой полоской нори.



40 мин

Суши «Тобико»



- *200 г риса*
- *100 г икры летучей рыбы*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *6 полосок нори*

Комбу употребляют как в маринованном, так и в сушеном виде, в составе салатов, супов и ряда других вторых блюд.

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Рис завернуть в полоску нори, один конец которой нужно смочить водой, чтобы получившаяся корзинка не развалилась В полученные корзиночки сверху выложить икру летучей рыбы.

Суши «Икура»

- 200 г риса
- 100 г лососевой икры
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 6 полосок нори



Рисовый уксус появился в начале XV в. Через несколько лет его стали использовать при варке риса для суши.

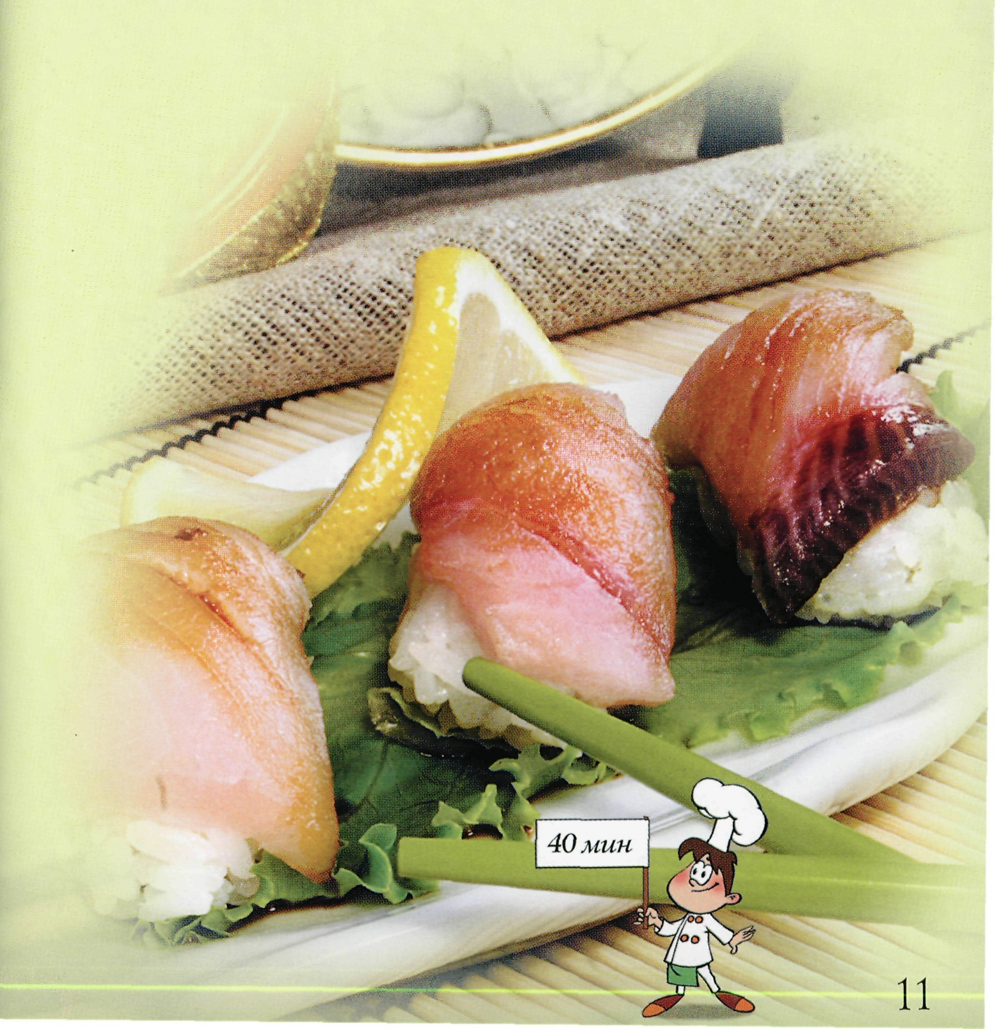
Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.
Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Рис завернуть в полоску нори, один конец которой нужно смочить водой, чтобы получившаяся корзинка не развалилась. В полученные корзиночки сверху аккуратно выложить икру лосося.

Суши «Хамати»

- *200 г риса*
- *100 г лакедры желтохвостой*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.
Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Лакедру нарезать тонкими ломтиками и выложить на рис. Чтобы кусок рыбы плотнее прилегал к рису, суши нужно зажать между большим и указательным пальцами одной руки и надавливать на рис снизу пальцами другой руки. Готовые суши можно слегка полить соусом.



Суши «Томаго»

- 200 г риса
- 3 яйца
- 80 мл соевого соуса
- 20 г сухого рыбного бульона
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 6 полосок нори

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.
Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Затем из риса вылепить брусочки.
Яйца взбить с соевым соусом, добавить сухой рыбный бульон и немного сахара. Омлет сначала слегка обжарить с двух сторон, а затем с помощью лопатки свернуть его в рулет и жарить, пока не станет плотным.
Омлет нарезать тонкими полосками. Кусочки омлета аккуратно выложить на брусок риса. Рис с омлетом обвязать тонкой полоской нори.





Суши «Тай»

- *200 г риса*
- *100 г морского окуня*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.
Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Морской окунь нарезать тонкими ломтиками. Ломтик окуня аккуратно выложить на рис, слегка прижав к нему с боков.



Суши «Омо-эби»

- *200 г риса*
- *100 г сладких креветок*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *6 полосок нори*

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.
Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.
Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки.
Креветки разморозить и выложить по 2 штуки на каждый брусок риса.
Рис с креветками обвязать тонкой полоской нори.

Суши «Такуа»

- *200 г риса*
- *100 г маринованной редьки*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *6 полосок нори*

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Затем из риса вылепить брусочки.

Маринованную редьку разморозить и нарезать соломкой.

Нарезанную редьку аккуратно выложить на брусок риса. Обвязать тонкой полоской нори рис с редькой.



Суши «Зеленая тобика»

- *200 г риса*
- *100 г зеленой икры летучей рыбы*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *6 полосок нори*

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Дать потомиться 15—20 минут, не доводя до кипения.
Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.
Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки.
Рис завернуть в полоску нори, один конец которой нужно смочить водой, чтобы получившаяся корзинка не развалилась.
В полученные корзиночки сверху выложить зеленую икру летучей рыбы.





Ролл «Калифорния»

- *200 г риса*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *1 лист нори размером 10 х 7 см*
- *30 г свежего огурца*
- *30 г авокадо*
- *20 г тигровых креветок*
- *20 г копченого угря*
- *30 г икры летучей рыбы*

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

На лист нори выложить рис. На рис выложить икру, равномерно распределив ее, затем лист перевернуть рисом вниз.

Огурец и авокадо нарезать тонкими полосками, угорь и креветки — небольшими кусочками и выложить на лист нори.

Завернуть ролл в рулет квадратной формы и разрезать на 6 равных частей.



Ролл «Калифорния-2»



- *1 лист нори размером 10 х 7 см*
- *200 г риса*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *по 30 г свежего огурца и авокадо*
- *по 30 г семги и копченого угря*
- *30 г икры летучей рыбы*
- *50 г рыбного омлета*
- *1 ч. ложка семян кунжута*

В процессе приготовления многие продукты подвергаются тепловой обработке, при этом теряя полезные свойства, а при приготовлении суши все минералы и витамины сохраняются.

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения. Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

Рыбный омлет:
3 яйца взбить с 80 мл соевого соуса, добавить 20 г сухого рыбного бульона и 40 г сахара. Все хорошо перемешать и обжарить с двух сторон.
На лист нори выложить рис.
На рис выложить икру. Сверху все посыпать семенами кунжута и перевернуть.
Огурец, авокадо, омлет, семгу и копченый угорь нарезать полосками и выложить на лист нори. Завернуть ролл в рулет квадратной формы и разрезать на 6 равных частей.

Ролл «Курасику»

Повар и поваренок

- *200 г риса*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *1 лист нори размером 10 х 7 см*
- *30 г тунца*
- *1 свежий огурец*
- *1 авокадо*
- *1 ч. ложка семян кунжута*

Водоросли нори — это источник йода, кальция и железа, которые необходимы кровеносной системе. Также присутствует витамин B12, содержащийся только в продуктах животного происхождения.

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.
Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест. Сверху посыпать семенами кунжута и перевернуть рис вниз.
Тунец, огурец, авокадо нарезать тонкими полосками и выложить на лист нори.
Завернуть ролл рулетом, придав ему квадратную форму. Перед подачей на стол разрезать рулет на 6 равных частей.



Ролл «Гавайский»

- *1 лист нори размером 10 х 7 см*
- *200 г риса*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *по 1 свежему огурцу и авокадо*
- *100 г семги*
- *50 г зеленой икры летучей рыбы*
- *50 г рыбного омлета*

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения. Горячий рис заправить соусом и остудить.

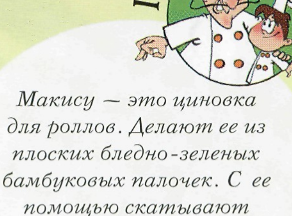
Рыбный омлет:
3 яйца взбить с 80 мл соевого соуса, добавить 20 г сухого рыбного бульона и 40 г сахара. Все хорошо перемешать и обжарить с двух сторон.
На лист нори выложить рис. На рис выложить икру, и перевернуть.
Семгу обжарить на сильном огне.
Жареную семгу, омлет, огурец и авокадо нарезать полосками и выложить на лист нори.
Завернуть ролл в рулет квадратной формы и разрезать на 6 равных частей.



50 мин

Ролл «Домашний»

- 200 г риса
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 1 лист нори размером 10 х 7 см
- по 1 свежему огурцу и авокадо
- 40 г сладких креветок
- 50 г семги
- 30 г икры летучей рыбы



Макису — это циновка для роллов. Делают ее из плоских бледно-зеленых бамбуковых палочек. С ее помощью скатывают роллы в ровные трубочки, различной формы.

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.
Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

На лист нори выложить рис. На рис выложить икру, равномерно распределив ее, затем лист перевернуть.
Огурец и авокадо нарезать тонкими полосками, семгу и креветки — небольшими кусочками и выложить на лист нори. Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6 равных частей.



Койя — тофу, или замороженный тофу, изобрели много столетий назад буддистские монахи. Он отличается от обычного тофу по консистенции и вкусу.

Ролл «Радуга»

- *1 лист нори размером 10 х 7 см*
- *200 г риса*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *по 1 свежему огурцу и авокадо*
- *по 30 г семги и тунца*
- *30 г икры летучей рыбы*
- *50 г рыбного омлета*

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения. Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

Рыбный омлет:
3 яйца взбить с 80 мл соевого соуса, добавить 20 г сухого рыбного бульона и 40 г сахара. Все хорошо перемешать и обжаривать с двух сторон.
На лист нори выложить рис. На рис выложить икру и перевернуть. Огурец, авокадо, омлет и семгу нарезать полосками и выложить на лист нори.
Завернуть ролл в рулет квадратной формы. Тунец и семгу нарезать тонкими пластами, выложить поверх ролла, чередуя семгу с тунцом, и хорошо прижать. Готовый ролл разрезать на 6 равных частей.

Ролл «Хай-теку»

- *1 лист нори размером 10 х 7 см*
- *200 г риса*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *1 свежий огурец*
- *30 г копченого угря*
- *50 г рыбного омлета*
- *1 ч. ложка семян кунжута*

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения. Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

Рыбный омлет:
3 яйца взбить с 80 мл соевого соуса, добавить 20 г сухого рыбного бульона и 40 г сахара. Все хорошо перемешать и обжарить с двух сторон.
На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест. Рис посыпать кунжутом и перевернуть вниз.
Огурец, копченый угорь и омлет нарезать тонкими полосками и выложить на лист нори.
Завернуть ролл в рулет квадратной формы и разрезать на 6 равных частей.



Ролл «Капумаки»



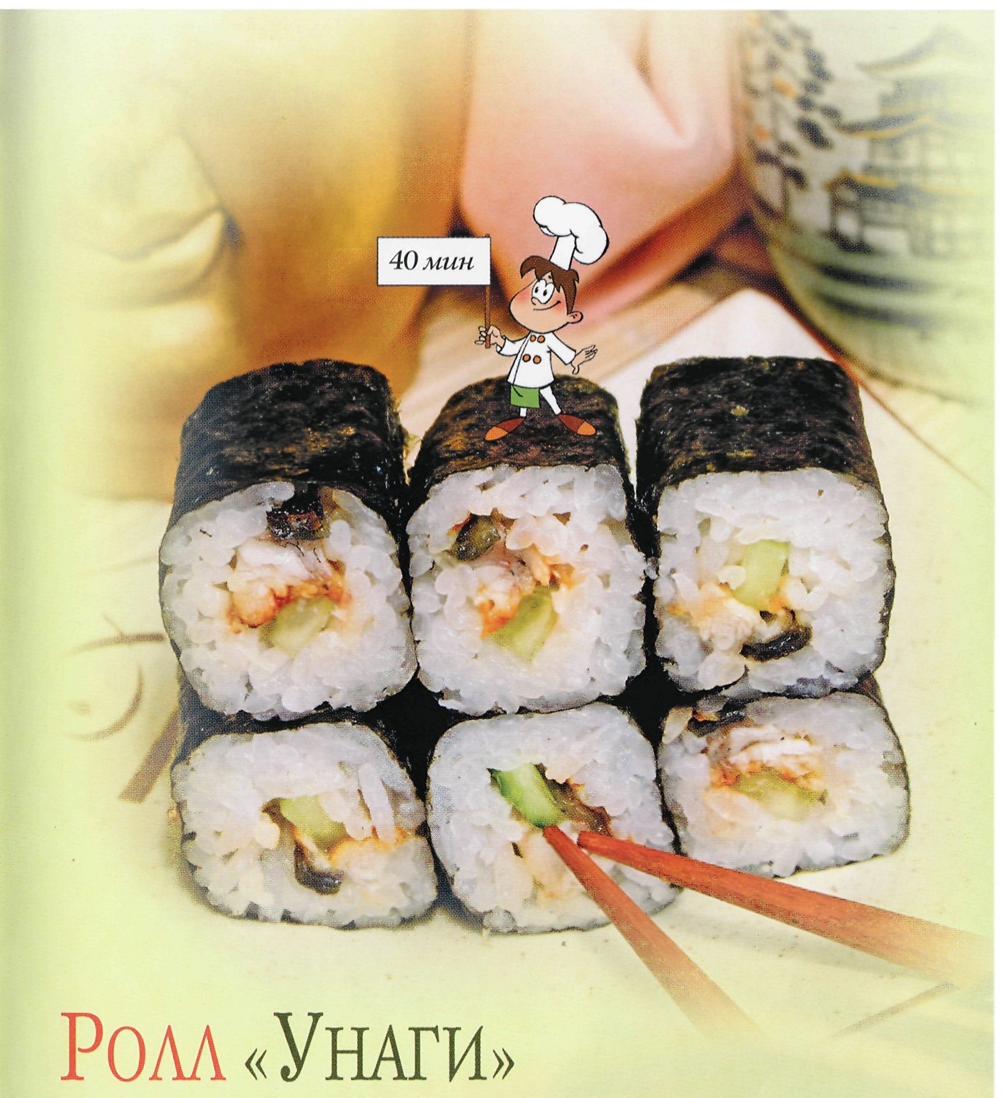
- *1 лист нори размером 10 х 7 см*
- *100 г риса*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *1 свежий огурец*

Суши и роллы принято подавать к столу с имбирем. Имбирь считают одним из лучших натуральных антисептиков, улучшающих пищеварение и повышающих иммунитет организма.

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.
Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест.

Огурец нарезать тонкими длинными полосками и выложить на рис. Завернуть ролл в рулет квадратной формы и разрезать на 6 равных частей.

40 мин



Ролл «Унаги»

- *1 лист нори размером 10 х 7 см*
- *100 г риса*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *1 свежий огурец*
- *20 г копченого угря*

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.
Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест. Огурец и копченый угорь нарезать тонкими полосками и выложить на рис.
Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6 равных частей.



Ролл «Тэка-маки»

- *1 лист нори размером 10 х 7 см*
- *100 г риса*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *50 г тунца*

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.
Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.
На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест.
Тунец нарезать длинными полосками и выложить на рис.
Завернуть ролл в рулет треугольной формы и разрезать на 6 равных частей.

Ролл с грибами

- *1 лист нори размером 20 х 14 см*
- *150 г риса*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *30 г маринованных грибов*
- *1 соленый огурец*
- *1 авокадо*

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.
Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.
На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест.
Огурец, авокадо и маринованные грибы нарезать тонкими полосками и выложить на рис.
Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6 равных частей.



Ролл «Тейшоку»

- *1 лист нори размером 20 x 14 см*
- *150 г риса*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *20 г семги*
- *1 соленый огурец*
- *20 г сливочного сыра*



Для изготовления роллов используют листы нори, поэтому и сами роллы часто носят название «нори-маки». Маки означает «ролл».

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.
Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест.
Семгу, сливочный сыр и огурец нарезать тонкими полосками и выложить на рис.
Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6 равных частей.



Ролл «Ика-рору»

- 1 лист нори размером 10 х 7 см
- 1 тонкая полоска нори
- 100 г риса
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 50 г кальмаров

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.
Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.
На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест.
Положить на рис тонкую полоску нори. Кальмары нарезать тонкими длинными кусочками и выложить на полоску нори. Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6 равных частей.

40 мин

Ролл «Хамоти»

- 1 лист нори размером 10 х 7 см
- 100 г риса
- 500 мл рисового уксуса
- 40 мл соуса Мирин
- 100 г сахара
- 1/4 лимона
- 10 г водорослей Комбу
- 50 г лакедры желтохвостой



Морские водоросли нори богаты протеином, минералами, йодом, витаминами A, B1, B2, B6, C. Особенно полезны темные нори, так как их качество значительно выше.

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест. Лакедру желтохвостую нарезать полосками и выложить на рис.

Завернуть ролл в треугольную полоску и разрезать на 6 равных частей.

Ролл «Мозаика»



- *2 листа нори размером 10 х 7 см*
- *100 г риса*
- *500 мл рисового уксуса*
- *40 мл соуса Мирин*
- *100 г сахара*
- *1/4 лимона*
- *10 г водорослей Комбу*
- *20 г икры летучей рыбы*
- *1 свежий огурец*
- *20 г плавленого сыра*

Роллы можно сделать не только с рыбой и овощами, но и сладкие: с кокосом и фруктами, с шоколадной начинкой.

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.
Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.
Рис смешать с икрой летучей рыбы, выложить на лист нори, завернуть в рулет круглой формы и разрезать вдоль на 4 равные части.
2 части разрезанного ролла выложить на лист нори. Огурец и плавленый сыр нарезать тонкими полосками и выложить на разрезанный ролл.
Остальными частями разрезанного ролла накрыть сыр и огурец.
Завернуть ролл в рулет квадратной формы и разделить на 5 равных частей.

1 ч

С 89 **Суши.** Роллы. Готовим дома. — М.: Эксмо, 2008. — 32 с.: ил.

Если попросить любого человека назвать, не задумываясь, самое популярное японское блюдо, то в ответ он непременно скажет: «Суши». Суши можно считать визитной карточкой японской кухни. Это блюдо сочетает в себе лучшие традиции японской кухни и основано на тщательном подборе продуктов.

Чтобы научиться готовить суши дома, воспользуйтесь нашей книгой. Подробное описание приготовления поможет не ошибиться в пропорциях, а цветные иллюстрации подскажут, как украсить блюдо.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-24340-2

Оформление *Натальи Кудря*

СУШИ. РОЛЛЫ. ГОТОВИМ ДОМА

Ответственный редактор *Т. Радина*
Редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *О. Розанова*
Корректор *С. Горшкова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями *обращаться в ООО «Дип покет»* ***E-mail:*** **foreignseller@eksmo-sale.ru**

International Sales: *International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders.* **foreignseller@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, *обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.*
E-mail: **vipzakaz@eksmo.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: **www.kanc-eksmo.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать с готовых монтажей 11.03.2008.
Формат 60x100 $^{1}/_{16}$. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. 1,8.
Доп. тираж 7000 экз. Заказ № 6649.

Отпечатано с предоставленных диапозитивов
в ОАО «Тульская типография». 300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.